# 4 модуль: Чувство вины

**ЗАПРЕЩЕНО:** извиняться, просить прощения
**ЛУЧШЕ:** сказать “мне жаль” (и способ компенсации)

| **За какие поступки-ситуации мне стыдно до сих пор или я испытываю чувство вины (перечислите ВСЁ)** | **Проработка по технике “Нейтрализация ВИНЫ”** (“+” если проработали, “-” если еще нет) |
|---|---|
| Пример:<br><br>- Мне до сих пор стыдно за то, что я обвиняла маму за…<br>- За то, что в 7 лет описалась<br>- За то, что съела перед отчимом торт в 10 лет<br>- За то, что испытывала сексуальность к своему отцу<br>- и все ситуации, в которых вы испытывали стыд и чувство вины, пишите подробно! | |